

どうぶごはん

～病院栄養士の考えた健康バランス食～

- ・サバとなすの煮物
- ・ゴーヤとコーンのツナマヨ和え
- ・トマトのニラコチュジャン和え
- ・季節の果物 または 味噌汁

栄養量(ご飯150g)

エネルギー	493kcal
たんぱく質	19.5g
脂質	12.6g
糖質	75.1g
食物繊維	6.6g
塩分	2.4g

栄養量(ご飯100g)

エネルギー	418kcal
たんぱく質	18.2g
脂質	12.4g
糖質	58.4g
食物繊維	5.9g
塩分	2.4g



済生会横浜市東部病院
栄養部 2017.8

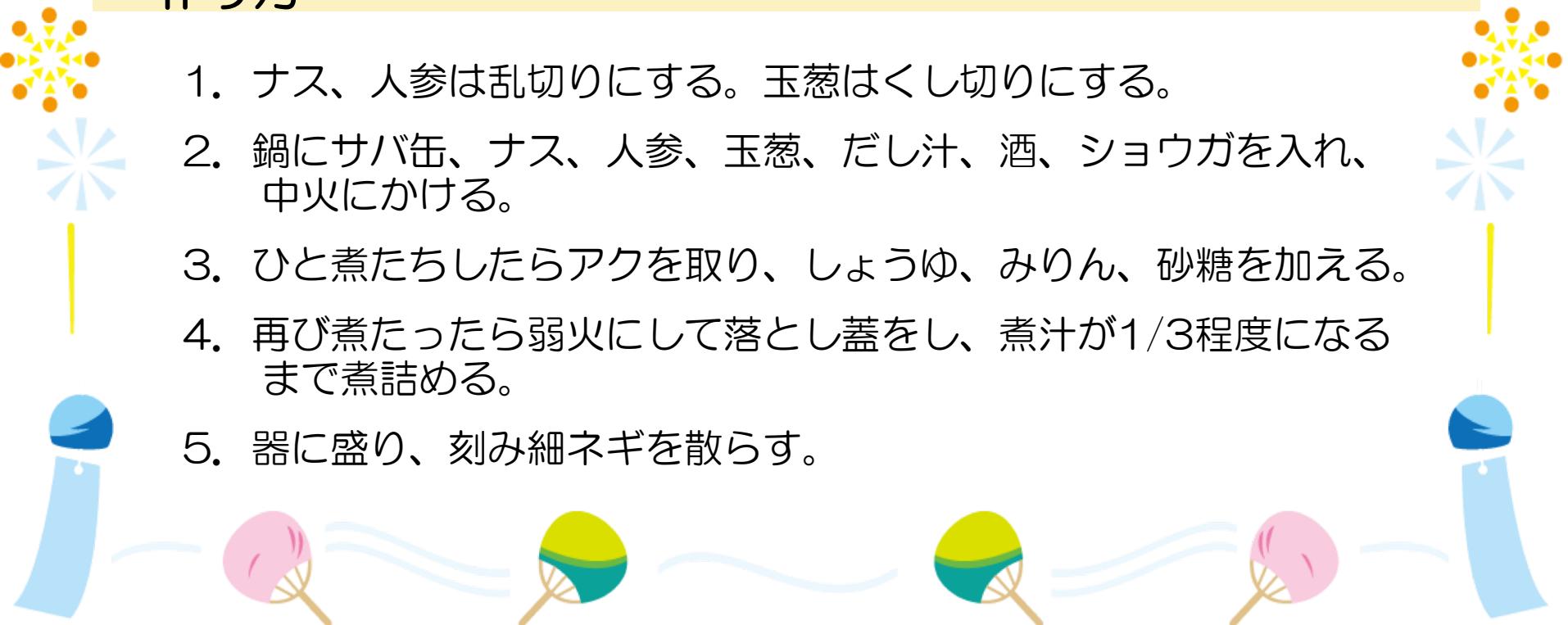


サバとなすの煮物

サバの水煮缶	50g	だし汁	50ml
ナス	60g	しょうゆ	8g
人参	20g	みりん	5g
玉ねぎ	20g	砂糖	5g
ショウガ(薄切り) 数片		細ネギ(刻み)	適量

作り方

1. ナス、人参は乱切りにする。玉葱はくし切りにする。
2. 鍋にサバ缶、ナス、人参、玉葱、だし汁、酒、ショウガを入れ、中火にかける。
3. ひと煮たちしたらアクを取り、しょうゆ、みりん、砂糖を加える。
4. 再び煮たったら弱火にして落とし蓋をし、煮汁が $1/3$ 程度になるまで煮詰める。
5. 器に盛り、刻み細ネギを散らす。



とうふごはん レシピ

ゴーヤとコーンのツナマヨ和え

◆材料◆

ゴーヤ	30g
コーン	15g
ツナ缶	10g
だし汁	2g
マヨネーズ	3g
ポン酢または青じそドレッシング	3g

◆作り方◆

1. ゴーヤは縦半分に切り、スプーンで種を取り除いて薄切りにし、さっと茹で、水気をしぼる。
2. コーンとツナは汁気を切っておく。
3. マヨネーズと青じそドレッシングとだし汁を加え、和える。

トマトのニラコチュジャン和え

◆材料◆

トマト	80g
にら	3g
コチュジャン	3g
酢	1.5g
砂糖	1.5g
だし汁	3g
ごま油	1g

◆作り方◆

1. トマトは乱切りにする。
2. 調味料を混ぜ、1と合わせる。
3. にらを小口切りにし、さっと混ぜ合わせる。